



冷蔵庫に入れておくと超便利調味料！「便利香味ダレ」

便利香味ダレを使って ほっぺがおちそうな 豚ハレ肉の照り焼き風ソテー



〈豚ハレ肉の照り焼き風ソテー〉

〈材料〉 4人分

- 豚ハレ肉 . . . 320g～400g(1人分80～100g)
- しょうが . . . 1かけ
- にんにく . . . 1かけ
- オイル(グレープシードオイルやサラダ油) . . . 大1～2
- ペッパー . . . 少々
- 添える野菜は季節によっていろいろ用意する
(グリーンリーフまたはレタス、サラダ水菜、ニンジン、トマト、黄色パプリカなど)



季節にあった型抜きで
季節にあった色の野菜を
抜いて盛り付けると
季節感が出る



〈作り方〉便利香味ダレ . . . 大さじ4

1 便利香味ダレを作っておく。



便利香味ダレ

しょうゆ : みりん : ザラメ : 水
1 : 1 : 1 : 1



上記の材料を同じ割合で鍋に入れ、中火程度で半分以下の量くらいまで煮詰める。冷ましてから密閉瓶にいれ冷蔵保存する。
・添加物が一切なく、安心・安全なものを食卓に常備！
・冷蔵庫で保存しておくと1～2年程度もちます。
・ご飯を添えて食べる料理に最適！
・用途は多岐にわたり、和・洋・中に適応します。

100ccずつで作ると
作りやすいです

2 添える野菜は適宜下準備をしておきます。しょうが・にんにくはおろします。

3 豚ハレ肉は、斜め1cmの厚さにの削ぎ切りにしてボウルに入れ、全体にかかる「便利香味ダレ」をかけて、おろししょうが、にんにくと共にからめ、5～6分間置き

Point! ・豚は繊維に直角に切るが、大きさを出す為、斜め切りにするとよい

4 フライパンにオイルを敷き、3を焼く。照り色がついたら裏返して、2～3分焼いて、火が通ったら取り出し、皿に盛り付ける。

Point! ・焼け具合は、弾力で伝わります

5 取り出した後のフライパンにつけておいたタレも加えて火を入れ、野菜とともに盛り付け

6 レモンや柚子を添えて、絞りかけて食べると味が引き締まります。

7 お好みにこしょうなども。

応用として ・鶏肉・ブリ・秋サバ など適しています

食欲の秋
あったかご飯に
ピッタリ一品で

